



Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

К.С. Зульхиджина  
Р.Ф. Калиенко

04 сентября 2023г. -08 сентября 2023г.

| Прием пищи                | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                           |                                         |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Завтрак                   | Каша вязкая молочная из пшена с маслом_ | 200/10      | 9,47                 | 11,57 | 42,82  | 290,33                         |           | 173         |
|                           | Бутерброд с повидлом_30/30              | 30/30       | 2,62                 | 4,22  | 30,36  | 170,18                         | 0,11      | 2,03        |
|                           | Сыр (порциями)                          | 30          | 7,92                 | 7,98  |        | 103,08                         | 0,24      | 15          |
|                           | Кофейный напиток с молоком              | 200         | 3,17                 | 2,68  | 15,96  | 101                            | 1,3       | 379         |
|                           | Хлеб пшеничный                          | 30          | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                             | 0,05      |             |
|                           | Хлеб ржаной                             | 40          | 1,9                  | 1,2   | 19,92  | 85,6                           |           |             |
| Итого за Завтрак          |                                         |             | 27,48                | 28,37 | 123,46 | 822,19                         |           |             |
| Итого за день 61,60 рубль |                                         |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ЗАВТРАК

ВТОРНИК

| Прием пищи                | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                           |                             |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Завтрак                   | Зразы рубленые (свин.)_     | 90          | 10,55                | 20,45 | 14,92  | 285,46                         | 1,19      | 274         |
|                           | Макаронные изделия отварные | 150         | 5,49                 | 4,5   | 26,4   | 227,49                         |           | 309         |
|                           | Соус красный основной       | 20          | 0,19                 | 1,04  | 1,48   | 16,9                           | 0,9       | 326         |
|                           | Соки фруктовые и ягодные    | 200         | 1                    | 0,2   | 24,4   | 101,6                          | 20        | 389         |
|                           | Хлеб пшеничный              | 40          | 3,2                  | 0,96  | 19,2   | 96                             | 0,06      |             |
|                           | Хлеб ржаной                 | 30          | 1,43                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                           |           |             |
| Итого за Завтрак          |                             |             | 21,86                | 28,05 | 101,34 | 791,65                         |           |             |
| Итого за день 61,60 рубль |                             |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ЗАВТРАК

СРЕДА

| Прием пищи                | Наименование блюда             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                           |                                |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| Завтрак                   | Запеканка творожная с яблоком/ | 180         | 16,28                | 18,74 | 33,55  | 368,57                         | 2,28      | 163,03      |
|                           | Молоко сгущенное               | 30          | 2,16                 | 9     | 16,8   | 147                            | 0,3       |             |
|                           | Чай с сахаром                  | 200         | 0,1                  | 0,06  | 15     | 60                             | 0,03      | 376         |
|                           | Хлеб пшеничный                 | 50          | 4                    | 1,2   | 24     | 120                            | 0,08      |             |
|                           | Хлеб ржаной                    | 40          | 1,9                  | 1,2   | 19,92  | 85,6                           |           |             |
| Итого за Завтрак          |                                |             | 24,44                | 30,2  | 109,27 | 781,17                         |           |             |
| Итого за день 61,60 рубль |                                |             |                      |       |        |                                |           |             |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ЗАВТРАК

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи                | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------------|-------------|----------------------|------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                           |                                        |             | Б                    | Ж    | У      |                                |           |             |
| Завтрак                   | Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое | 90          | 2,58                 | 6,42 | 8,37   | 145,32                         | 0,9       | 235         |
|                           | Пюре картофельное_                     | 150         | 3,14                 | 5,1  | 48,75  | 227,52                         | 18,2      | 312         |
|                           | Компот из смеси сухофруктов            | 200         | 0,06                 | 0,06 | 29     | 108                            | 1,49      | 349         |
|                           | Хлеб пшеничный                         | 30          | 2,4                  | 0,72 | 14,4   | 72                             | 0,05      |             |
|                           | Хлеб ржаной                            | 30          | 1,43                 | 0,9  | 14,94  | 64,2                           |           |             |
| Итого за Завтрак          |                                        |             | 9,61                 | 13,2 | 115,46 | 617,04                         |           |             |
| Итого за день 61,60 рубль |                                        |             |                      |      |        |                                |           |             |

Рацион: 1-4\_В.Салда\_ЗАВТРАК

ПЯТНИЦА

| Прием пищи                | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------|-------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                           |                    |             | Б                    | Ж     | У     |                                |           |             |
| Завтрак                   | Омлет натуральный  | 150         | 13,76                | 23,96 | 19,35 | 285,72                         | 0,26      | 284         |
|                           | Чай с сахаром      | 200         | 0,1                  | 0,06  | 15    | 60                             | 0,03      | 376         |
|                           | Фрукт свежий       | 1           | 0,8                  | 0,8   | 19,6  | 94                             |           |             |
|                           | Хлеб пшеничный     | 30          | 2,4                  | 0,72  | 14,4  | 72                             | 0,05      |             |
|                           | Хлеб ржаной        | 20          | 0,95                 | 0,6   | 9,96  | 42,8                           |           |             |
| Итого за Завтрак          |                    |             | 18,01                | 26,14 | 78,31 | 554,52                         |           |             |
| Итого за день 61,60 рубль |                    |             |                      |       |       |                                |           |             |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова